

Болезнь замороженных чувств

В семьях, где есть наркоман или алкоголик, тема зависимости всегда под запретом. Ведь в обществе принято думать, что такой человек обязательно вырос в неблагоприятной обстановке, не получил должного воспитания и сам по себе является личностью распущенной и слабой, легко поддающейся дурному влиянию. Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения более полувека назад внесла химическую зависимость в классификатор болезней, социум по-прежнему воспринимает её как дурную привычку, от которой можно избавиться усилием воли. «Привычка» активно порицается, поэтому факт наличия в семье алкоголика или наркомана или скрывается («Какой позор!»), или вовсе отрицается («В нашей семье такого произойти не может, поэтому он(а) не наркоман(ка)»). Но реальность такова, что и наркомания и алкоголизм – беда многих семей, в том числе тех, которые принято называть благополучными. Как и любая болезнь, она не различает людей по половым, национальным или социальным признакам и нуждается в специальном лечении.

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

От простого употребления алкоголя и наркотиков зависимость отличается отсутствием свободы выбора. Болезнь диктует человеку частоту, количество и характер приёма веществ. По определению специалистов, химическая зависимость – это первичное, прогрессирующее, хроническое, неизлечимое, смертельное заболевание, характеризующееся потерей контроля над употреблением ПАВ (психоактивных веществ), допускающее и длительную ремиссию, и срыв с возвратом к употреблению.



Зависимость не является следствием каких-либо других заболеваний и относится к физическим (а не психическим, как принято думать) болезням. Зависимые люди имеют физиологические особенности, которые делают их восприимчивыми к алкоголизму и наркомании. Заболевание имеет тенденцию к усилению, поэтому с течением времени состояние употребляющего ПАВ будет ухудшаться. Химическая зависимость имеет чрезвычайно большой процент смертности (95 процентов) и по степени тяжести приравнивается к сахарному диабету, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Как и носители этих болезней, наркоманы и алкоголики не способны контролировать приступы своей зависимости. Находясь в её власти, они игнорируют мрачные прогнозы и продолжают принимать вещества, либо полностью отрицая потерю контроля над своей жизнью, либо надеясь вернуть его самостоятельно и научиться «пить как все» и «употреблять иногда». Диагноз «зависимый» даётся навсегда – алкоголик или наркоман может вернуться к пагубной привычке на любом сроке трезвости.

Один из основных симптомов наркомании и алкоголизма – отрицание. Это механизм психики, защищающий употребление и избавляющий от неприятных чувств (вины и стыда). Сила отрицания зависит от стадии развития болезни: на начальной зависимый имеет лишь несколько заметных проблем, на средней не связывает их с употреблением, а на хронической уже слишком болен, чтобы мыслить рационально. Преодоление отрицания – первый шаг на пути к выздоровлению.

В контексте химической зависимости понятие «выздороветь» (окончательно) не применяется, вместо него используют термин «выздоровливать» (изо дня в день). Как и с любой хронической болезнью, с наркоманией можно научиться жить полной жизнью – при соблюдении определённого режима, главное условие которого – абсолютная трезвость. Добиться стойкой ремиссии самостоятельно практически невозможно, для того чтобы начать выздоравливать, зависимому нужно профессиональное комплексное лечение. Необходимость комплексного подхода обусловлена концепцией болезни: она является био-психо-социо-духовной.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Одним из основных факторов проявления алкоголизма и наркомании является генетическая предрасположенность человека. Не имея ещё сформировавшихся черт характера, дети, внуки, правнуки (до шестого поколения) алкоголиков и наркоманов входят в группу риска из-за биологических особенностей своего организма. Впервые идею того, что тело зависимого человека реагирует на алкоголь и наркотики не так, как тело независимого, выдвинул доктор Джеймс Милам. Многочисленные опыты подтвердили его теорию. Рано или поздно человек, который ввиду своей наследственности имеет заниженный природный уровень эндорфинов, знакомится с психоактивными веществами (обычно всё начинается с алкоголя в компании друзей) и открывает для себя простой способ улучшить настроение и самочувствие. Дальнейшее развитие болезни зависит от степени биологической предрасположенности, а также психологических, социальных и духовных факторов. Кому-то удаётся вовсе избежать развития химической зависимости. Кто-то достигает хронической стадии алкоголизма только в зрелом возрасте, а кто-то – уже к 25 годам. Кто-то переходит на наркотики (сначала лёгкие, а затем и тяжёлые). Наркомания развивается значительно быстрее, и последствия употребления наркотических веществ дают о себе знать намного раньше – до 25 лет многие наркоманы не доживают.

Употребив психоактивное вещество, человек попадает в ловушку: после первой эйфории первоначальный уровень гормонов счастья становится ещё ниже, и чтобы достигнуть нужного состояния, дозу вещества необходимо увеличить (и продолжать увеличивать с каждым разом). При регулярном употреблении наркотиков они входят в процесс обмена веществ и становятся физиологической потребностью. Когда их поступление в организм прекращается, человек испытывает тяжелейшее состояние – абстиненцию (ломка, похмелье). В начальный период зависимого могут преследовать тошнота, рвота, резкие перепады температуры тела, боли, судороги, бессонница... Преодоление периода острой ломки (три-десять дней) нередко принимают за полное излечение, но очень скоро «излечившиеся» возвращаются к прежней жизни. Справиться с физической тягой к объекту зависимости недостаточно. Общий период абстиненции длится в среднем около полутора лет, и в течение этого времени наркоман испытывает психологическую боль, вызванную потерей основного способа преодоления жизненных трудностей и социальную дезориентацию, связанную с отделением от зависимого образа жизни. Пережить это состояние намного сложнее, чем физические муки, поэтому большая часть самостоятельных попыток прекратить употребление терпит неудачу.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

Особенности психики зависимой личности – это почти всегда слишком завышенная или, наоборот, заниженная самооценка, комплексы, трудности в общении, неумение работать со своими чувствами. Для человека, имеющего генетическую

предрасположенность, алкоголь и наркотики становятся инструментом, который помогает справиться с жизнью.

В процессе развития зависимости преодолевать трудности и просто существовать без выпивки и препаратов становится уже невозможным. Вырабатывается «тоннельное мышление» – все мысли сконцентрированы на наркотике. В памяти остаются только хорошие моменты, связанные с употреблением, а плохие быстро забываются, появляется навязчивое желание выпить или принять наркотик, нарушается способность устанавливать причинно-следственные связи («Я употребляю, потому что всё плохо» вместо «Всё плохо, потому что я употребляю»). Человек постепенно теряет способность испытывать чувства (гнев, страх, стыд, вина, грусть, радость, любовь...). В связи с этим химическая зависимость получила название «болезнь замороженных чувств». Выйти самостоятельно из состояния самообмана и увидеть ситуацию такой, какая она есть на самом деле, для зависимого практически невозможно.

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

К социальным факторам, которые влияют на развитие зависимости, относится прежде всего отношение общества к ритуалу употребления: алкоголь и табак легальны и с самого детства ассоциируются с чем-то положительным (выпивка – с праздником, курение – с взрослением). Употребление поощряется и пропагандируется (часто завуалированно) средствами массовой информации и кинематографом. Подросток (чаще всего наркотик пробуют впервые именно в этом возрасте), у которого ещё не сформировались чёткие жизненные ориентиры, легко попадает под влияние ложных установок и, если он имеет физиологические и психологические предпосылки, приходит к алкогольной или наркотической зависимости.

С каждой стадией развития болезни начинают всё больше проявляться разрушения в социальной сфере: зависимый теряет работу или его отчисляют из образовательного учреждения, от него отворачиваются не употребляющие друзья, разрушаются отношения в семье, не складывается личная жизнь. Постепенно формируется круг общения, состоящий из соупотребителей и поставщиков веществ. Нередко, чтобы добыть деньги на наркотики или выпивку, человек становится на криминальный путь. Тюрьма, больница и кладбище – три единственно возможные перспективы алкоголика и наркомана.

ДУХОВНОСТЬ

Пустота, потерянная, отсутствие смысла. Неспособность жить настоящим моментом. Нравственная дезориентация и внутренний конфликт. Ложные убеждения и ложные ценности. Страх. Скука. Безуспешные попытки найти себя и своё место в жизни. Всё это – предпосылки к развитию наркомании и алкоголизма, существующие наравне с био-психо-социальными факторами. В результате употребления ПАВ неразрешённых проблем в духовной сфере становится ещё больше: интерес к жизни окончательно угасает, появляются мысли о суициде. Духовно деградирующая личность занимает обвинительную позицию по отношению к жизни. Человек теряет веру и связь с окружающим миром.

Сегодня существуют программы, предусматривающие всесторонний подход к лечению химической зависимости. Осознавая своё бессилие перед болезнью, признавая полную потерю контроля над своей жизнью, выздоравливающие наркоманы и алкоголики всё же шаг за шагом, неустанно работая над собой, возвращаются к нормальной жизни. Своим примером они ежедневно доказывают, что счастливая полноценная жизнь без психоактивных веществ возможна, – выход есть. ■

НАТАЛИЯ КОРОБКОВА

Семейная болезнь

«Болезнь замороженных чувств» – так назывался материал, опубликованный в прошлом номере журнала «Мне интересно...», которым редакция открыла цикл публикаций на тему борьбы с наркоманией. Сегодняшнее продолжение разговора на злободневную тему – исследование того, как болезнь одного члена семьи накладывает отпечаток на жизнь остальных. Убедить наркомана или алкоголика пройти курс реабилитации сложно. Не менее сложно объяснить его близким, что они также нуждаются в помощи специалистов. «Зачем мне лечиться? Ведь это он употребляет наркотики, а не я», – обычно отказ от терапии родственники зависимых мотивируют именно так. Многие из них даже не осознают, что они сами находятся в зависимости – но не от наркотика, а от наркомана. И являются носителями заболевания, которое называется «созависимость».

СОЗАВИСИМОСТЬ

Все мы в той или иной степени зависим друг от друга – в семье, в кругу друзей, на работе и в обществе. Мы подчиняемся законам, пользуемся услугами, выполняем взаимные обязательства, идём на компромиссы. Однако в случае, когда зависимость от других людей (или конкретного человека) приобретает крайние формы, она превращается в болезнь – созависимость. Понятие возникло в ходе изучения природы и условий развития наркомании и алкоголизма. Исследователи обратили внимание на то, что симптомы зависимости проявляются не только у тех, кто употребляет психоактивные вещества, но и у членов их семей. Более того, нередко оказывалось так, что зависимый переставал принимать наркотики, а его родные сохраняли признаки болезни. В узком понимании созависимыми являются люди, которые находятся в близком контакте с алкоголиком или наркоманом и принимают активное участие в его судьбе. В широком понимании созависимость – это любые нездоровые отношения, где один человек чрезмерно поглощён жизнью другого в ущерб собственному благополучию.

Как и наркомания, созависимость бывает первичной, прогрессирующей, неизлечимой и смертельной. Она не является следствием других болезней (в том числе – следствием химической зависимости близкого человека), с течением времени состояние больного ухудшается, излечение невозможно (возможна только длительная ремиссия), существует опасность смертельного исхода от заболеваний, вызванных стрессом (сердечно-сосудистые, онкология и так далее), и самоубийства.

Жизнь во власти созависимости не менее бесконтрольна и полна боли, чем жизнь наркомана. Симптомы болезней схожи. Один из главных признаков зависимости – одержимость предметом пристрастия, он проявляется у обоих: наркоман одержим мыслью употребить, созависимый – мыслью, что наркоман употребит. Ещё один симптом – компульсивное поведение, при котором человек не властен над собой и движим неведомой внутренней силой. Наркоман понимает, что вещества убивают его, но не может остановиться, а созависимый понимает, что наркоман потратит деньги на наркотики, но не может отказать ему в просьбе эти деньги дать.

Утрата контроля как у зависимых, так и у созависимых – это неспособность управлять своей жизнью. Наркомана не интересует ничего, кроме определённых

веществ, всё подчинено задачам найти и употребить. Созависимого интересует только объект зависимости, личные проблемы и потребности отходят на второй план. Ход мыслей обоих направлен в сторону отрицания («Я не наркоман, со мной всё в порядке», «Со мной всё в порядке, я приду в себя, как только он перестанет употреблять»), рационализации («Я пью, потому что меня довели», «Моя жизнь ужасна, потому что он пьёт»), минимизации и проекции («Я употребляю мало, бывает и хуже», «Всё не так плохо, бывает хуже»). Также в обоих случаях можно наблюдать рост толерантности: у наркомана – к большим дозам, у созависимого – к эмоциональной боли. Присутствует и синдром похмелья: наркоман снимает его новой дозой, а созависимый в случае разрыва отношений – новыми деструктивными отношениями (когда женщина уходит от мужа-алкоголика, чаще всего она вступает в брак с другим алкоголиком). Преобладающие чувства у обоих зависимых – душевная боль, вина, стыд, страх, ненависть. Самооценка – низкая, допускающая саморазрушающее поведение. Чаще всего созависимые страдают от перекрёстных зависимостей (алкоголь, транквилизаторы). Многие исследователи считают, что созависимость лежит в основе наркомании и алкоголизма.

И когда вся жизнь зависимого строится вокруг алкоголя или наркотика, главная задача созависимого – всеми силами сохранить иллюзию нормальной семьи. На наш взгляд, наиболее наглядно его поведение иллюстрирует «драматический треугольник» *Стивена Карпмана, известного психотерапевта, ученика Эрика Бёрнса*. Психологические роли спасателя, преследователя и жертвы, описанные Карпманом, в созависимости проявляются весьма ярко.

СПАСАТЕЛЬ

Созависимая личность постоянно ощущает потребность, чтобы в ней нуждались. А наркоман и алкоголик всегда нуждаются в ком-то, кто будет решать их проблемы и





таким образом помогать употреблять. Страшный союз двух болезней способствует развитию каждой из них и нередко приводит к печальным последствиям. Парадоксально, но, искренне желая спасти близкого человека, созависимый чаще всего только усугубляет ситуацию. «Без меня он совсем пропадёт, только я могу его вытащить», – с этими словами созависимый перевоплощается в «спасателя» и приступает к исполнению своих «обязанностей». «Спасатель» не выражает негативных эмоций («Ведь он может обидеться и употребить»), его дело – пока зависимый находится в запое или под кайфом, позвонить на работу (в институт) и сказать, что тот заболел, внести залог, если появились проблемы с законом, раздать его долги, купить ему еду и одежду, дать крышу над головой... В общем – сохранить фасад «нормальной» жизни и полностью обеспечить комфортное существование алкоголика или наркомана, забыв о своих потребностях (собственные проблемы кажутся ничтожными, желания считаются постыдными проявлением слабости). «Я позабочусь обо всём, ты только прекрати употреблять», – созависимый считает, что, решая проблемы близкого человека, он помогает ему «не скатиться», что без дополнительных трудностей у того будет больше времени и сил для «победы над главным врагом». На самом деле, не имея никакой возможности увидеть последствия своего образа жизни, зависимый продолжает употреблять. Несмотря на все старания «спасателя», состояние наркомана или алкоголика только ухудшается, у него растёт переносимость всё больших доз, а у созависимого возрастает устойчивость к эмоциональной боли. Известны случаи, когда родители наркоманов, потеряв надежду остановить употребление, сами давали зависимым деньги, чтобы те купили более дорогой и качественный наркотик, а не убивали себя дешёвым ядом.

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

В то время, когда наркоман видит перед собой цель употребить, человек, который принял решение избавить близкого от зависимости, ставит другую цель – не дать это сделать. И единственный способ достигнуть её – тотальный контроль. Проводить максимум времени с зависимым, следить за тем, куда он ходит, что делает, звонить через каждые пять минут, чтобы знать, где он и в каком состоянии, проверять, с кем он

говорил и вёл переписку, выворачивать карманы в поисках наркотиков (и уничтожать их в случае обнаружения), а по приходу наркомана или алкоголика домой – оценивать состояние по зрачкам или запаху. Конечно, такая тактика имеет эффект, обратный ожидаемому, ведь те, кого догоняют, вынуждены убежать. Зависимый продолжает употреблять, изобретая всё новые способы уйти от «преследователя». Не желая верить в то, что проконтролировать поведение другого человека невозможно, созависимый съедает себя чувством вины – не уследил, упустил. И прилагает ещё больше сил – закрывает наркомана или алкоголика дома, отправляет на принудительное лечение в реабилитационный центр. Но эти меры также бесполезны – совершенно реальные истории о том, как алкоголики выламывали двери и шли в рюмочную или просили случайного прохожего купить им бутылку и поднять её по верёвке в окно.

ЖЕРТВА

Конечно, такой образ жизни очень скоро приводит созависимого к физическому и нервному истощению. Всё чаще напоминают о себе хронические и психосоматические заболевания. Пожертвовав своими силами, желаниями и всей своей жизнью и не получив результата, созависимый обращается к своему близкому человеку: «Посмотри, что сделало со мной твоё употребление. Ты убиваешь меня!». Но это тоже не работает. Просьбы, уговоры, манипуляции и нотации не приносят результата, потому что созависимые пытаются договориться с наркоманом как со здоровым человеком, но он таковым не является.

Для стороннего наблюдателя нет сомнений в том, что созависимое поведение неадекватно и не менее опасно, чем употребление наркотиков. Кажется, единственный, кто не видит и не хочет видеть этого, – сам созависимый. Каждый надеется, что его это не коснётся. Однако исследования доказывают, что любой человек, находящийся в близких отношениях с алкоголиком или наркоманом на протяжении более чем полугода, является созависимым. И нуждается в профессиональном лечении. По статистике, которую приводит *Валентина Новикова, нарколог из Санкт-Петербурга, руководитель одного из сильнейших в России терапевтических проектов по лечению наркомании и алкоголизма «Школа независимости»*, 70 процентов срывов начавших выздоравливать зависимых происходит из-за того, что они вернулись в созависимую семью. Именно поэтому для эффективного лечения наркомании реабилитацию должна проходить вся семья. В Англии действует центр, где зависимые и их ближайшие родственники в течение двух лет проходят курс лечения на закрытой территории. В России, по всей видимости, такие центры появятся не скоро. Однако уже сейчас в нашей стране (и в Ростове-на-Дону в том числе) действуют бесплатные группы для родителей, супругов и детей алкоголиков и наркоманов, где можно получить помощь и поддержку в непростой ситуации. ■

НАТАЛИЯ КОРОБКОВА

Жёсткая любовь

Химическая зависимость и созависимость – явления, которые существуют параллельно друг другу и тесно связаны между собой. Симптомы болезней, их последствия схожи. Именно поэтому специалисты рекомендуют подходить к лечению в комплексе – как правило, если один член семьи начинает выздоравливать, состояние остальных также улучшается: изменение поведения одного человека вынуждает других подстраиваться под новую реальность. В завершение цикла статей, посвящённых проблемам наркомании и алкоголизма, мы постараемся ответить на вопрос: что действительно можно сделать для близкого человека, страдающего от химической зависимости?

ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ?

«Я не понимаю, неужели он не видит, что стало с его жизнью? Неужели это так сложно – просто отказаться от выпивки?» – время от времени этими вопросами задаются все родственники алкоголиков. Вероятно, с непониманием близких столкнулся и Уильям (Билл) Уилсон, маклер Нью-Йоркской биржи, один из будущих создателей сообщества Анонимных алкоголиков. Билл пришёл к выводу, что понять его и помочь справиться с алкоголизмом может только такой же человек, как и он сам, – алкоголик. В 1935 году он знакомится с врачом-хирургом Робертом (Бобом) Смитом, страдающим от алкоголизма. Их встреча стала первым получившим известность случаем, когда двое алкоголиков встретились не для того, чтобы выпить. 10 июля 1935 года, день, когда доктор Боб в последний раз в жизни употребил алкоголь, считается датой основания сообщества Анонимных алкоголиков (Alcoholics Anonymous, AA). В июле 1953 года в Южной Калифорнии образовалось аналогичное сообщество для наркоманов (Narcotics Anonymous, NA). Позднее появились группы взаимопомощи для родственников зависимых (CoDA), включая отдельные сообщества для родителей, супругов и взрослых детей зависимых.

Сегодня движения AA и NA распространились по всему миру. Практически в каждом крупном городе (в том числе и у нас в Ростове-на-Дону) проходят встречи людей, которые решили изменить свою жизнь, групп анонимных алкоголиков, анонимных наркоманов и их близких. Сама организация является абсолютно независимой, негосударственной, немедицинской, нерелигиозной, бесплатной и, естественно, анонимной.

За основу работы движения взята программа духовного переориентирования личности «12 шагов», созданная самими

зависимыми. Её главная задача – изменение взгляда на мир и обретение нормальных человеческих ценностей. Шаг за шагом, продвигаясь по программе, анонимные алкоголики и наркоманы обретают истинную трезвость, которая выражается не только в отказе от любых веществ, изменяющих сознание, но и в новом понимании мира и своего места в нём.

Следуя принципу взаимопомощи, когда созависимые так же, как и зависимые, помогают друг другу поддерживать трезвый образ мыслей, канадское сообщество родителей наркоманов «Нар-Анон» в 1980 году разработало специальную брошюру для родственников алкоголиков и наркоманов под названием «Жёсткая любовь». В ней

участники сообщества, основываясь на личном опыте, дают рекомендации членам семей, которые столкнулись с проблемами наркомании и алкоголизма.

ПОСТУПАЯ, КАК РАНЬШЕ, ПОЛУЧАЕШЬ, КАК РАНЬШЕ

Какие чувства испытывает человек, когда видит, что жизнь его близкого рушится из-за наркотиков и алкоголя? Страх за его здоровье и жизнь. Гнев за украденные деньги или сорванное важное событие. Стыд за то, что своей пагубной зависимостью он ставит клеймо на всю семью. Чувство вины за собственную беспомощность, невнимательность и безответственность.



Обычно, находясь под воздействием этих чувств, созависимые пытаются исправить ситуацию и предпринимают действия, которые, по их мнению, должны привести к положительному результату. Они преуменьшают, игнорируют проблему или вовсе отрицают её наличие, считая, что, если что-то и не в порядке, то очень скоро всё наладится само собой. Принимают всевозможные оправдания («У него действительно много проблем, он просто расслабляется», «Я должен верить ему»). Сдерживают свои эмоции («Вдруг мои претензии станут причиной новой дозы?»). Защищают близкого от последствий употребления («Я не могу позволить ему разрушать свою жизнь»). Полностью берут на себя заботу о нём («Он беспомощен и не справится без меня»). Известны случаи, когда родственники присоединялись к употреблению, мотивируя это тем, что зависимый употребит меньше или увидит, на кого он похож в эти моменты, и одумается. Наркоману или алкоголику такое поведение оказывается только на руку – ведь он получает возможность употреблять, не сталкиваясь с последствиями и не заботясь о том, как его поведение отразится на жизни близких.

Со стороны созависимого все эти действия совершаются из лучших побуждений, во имя спасения и считаются проявлением любви. Однако члены канадского сообщества родителей наркоманов «Нар-Анон» на собственном опыте убедились в том, что

такая любовь только усугубляет проблему. Альтернативой созависимому поведению они выбрали «жесткую любовь».

ВСЁ, ХВАТИТ...

«Жесткая любовь» говорит наркоману: «Всё, хватит. Мы отказываемся вытаскивать тебя из проблем, которые ты создаёшь себе сам; мы тебя любим и поэтому говорим тебе: хочешь страдать – страдай. Не хочешь – ищи путь спасения».

Как рекомендуют вести себя родители, дети которых уже смогли отказаться от наркотиков и алкоголя и вернуться к нормальной жизни? В первую очередь, говорят они, надо признать своё бессилие перед болезнью ребёнка, осознать, что она сильнее вас обоих, и перестать пытаться изменить поведение своего чада. Это не означает, что нужно отодвинуться подальше, прекратить любить и проявлять заботу, это значит перестать давить, влиять на зависимого и покрывать его (её) ошибки.

Жесткая любовь предполагает бережное отношение к внутреннему миру каждого члена семьи, уважение не только чувств и потребностей друг друга, но и собственных чувств и потребностей. С течением времени родственники зависимых настолько истощаются бесконечной борьбой с болезнью и её проявлениями, что становятся просто не в состоянии мыслить здраво и оказывать помощь. А ведь наличие хотя бы одного трезвого (в широком понимании) человека, по

мнению специалистов, является необходимым условием выздоровления химически зависимого. Поэтому канадские родители наркоманов рекомендуют начать восстановление семьи с себя – привести в порядок нервную систему и здоровье в целом, чтобы быть в состоянии помочь, когда это действительно будет нужно.

Члены «Нар-Анон» против злых и карающих родителей, но слишком мягкое, нетребовательное и всепрощающее поведение, по их мнению, также не приносит положительного результата. Наркоман должен понимать: если у него есть семья, он обязан участвовать в её жизни, и если ему позволяют жить в доме, он должен соблюдать границы допустимого поведения. Не стоит ожидать от зависимого идеального исполнения всех требований, однако их наличие необходимо. Родители «Нар-Анон» считают, что процесс выздоровления начинается, когда каждый член семьи берёт ответственность за собственную жизнь и за свои поступки на себя.

Выздоровление от зависимости – это процесс изменения своего поведения и своего мышления. Он всегда сопровождается сопротивлением и сомнениями. Однако при наличии большого желания и необходимой поддержки трудности преодолеваются, сомнения развеиваются и появляется надежда на то, что выход действительно есть. ■

НАТАЛИЯ КОРОБКОВА

